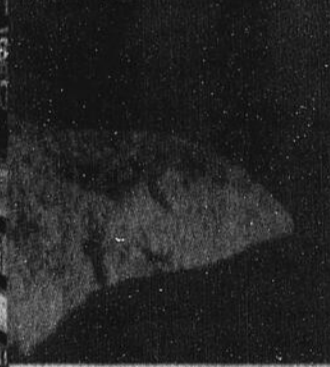
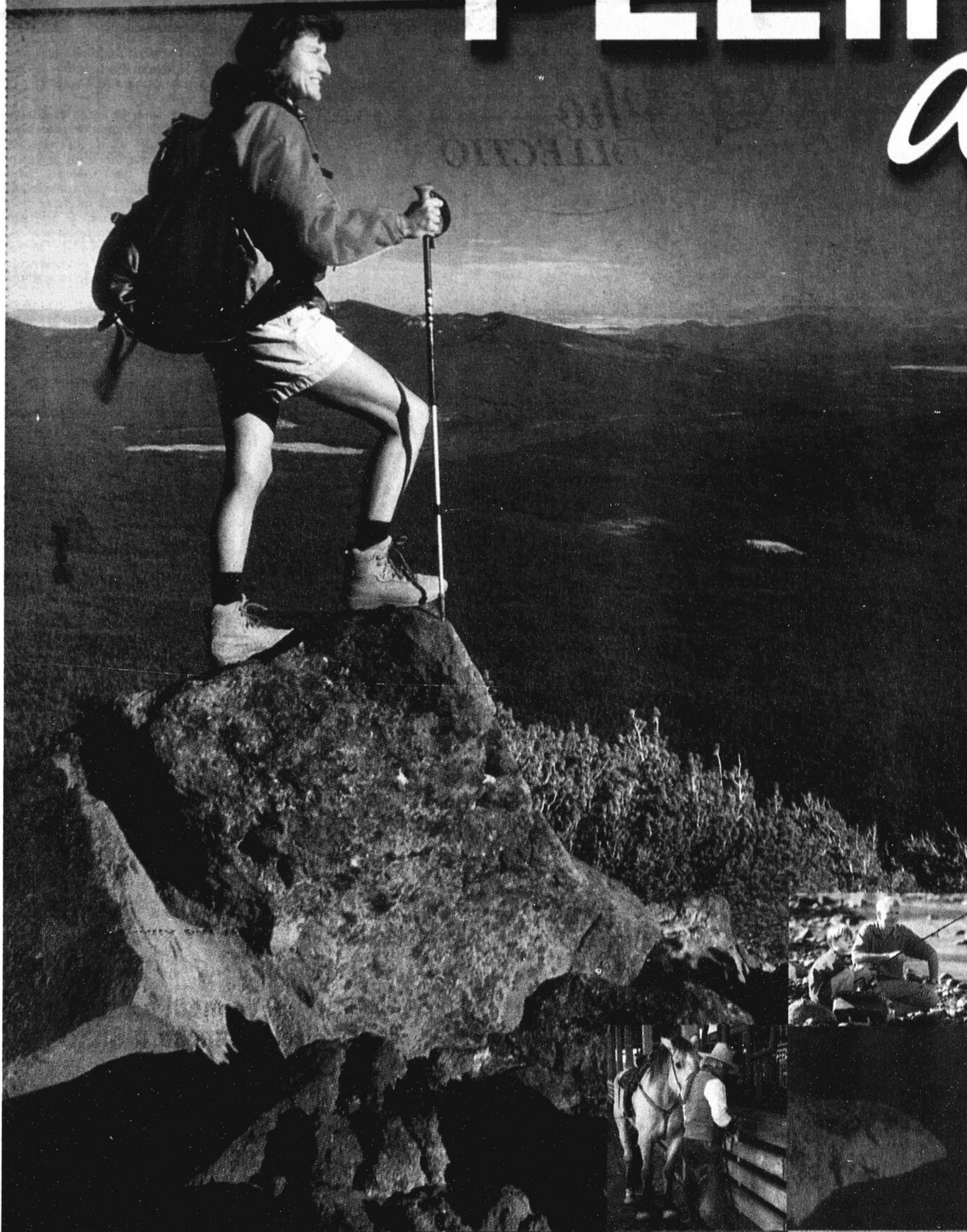


PLEIN. air



Sortez, bougez, amusez-vous... la nature est à vous!

En toute saison, la nature nous propose un cadre riche pour la pratique de nombreuses activités plein air. Mais il faut bien se l'avouer, la chaleur du soleil demeure toujours plus invitante qu'une neige immaculée... Pour célébrer le retour des beaux jours, sortez, bougez et profitez à fond des merveilles de la nature. À pied, à vélo, en canot ou à cheval, découvrez des coins de pays inexplorés ou redécouvrez tout simplement des paysages d'un autre point de vue... Pour un week-end, des vacances ou tout simplement une soirée sous le signe de la santé, vivez en plein air, en région ou ailleurs!

Dans ce cahier spécial, nous vous guiderons pour la pratique de quelques-unes de ces activités de plus en plus populaires : la randonnée pédestre en famille, le camping, l'équitation et la pêche. Quelques trucs, de bonnes adresses, des suggestions pour l'achat des équipements, voilà ce qui composera cette première édition spéciale *Plein air* publiée en mai. *Bonne lecture!*

Cahier publipreportage **La Tribune** jeudi 15 mai 2003



**Votre concessionnaire Honda
depuis 25 ans!**

L'Ami Denis
LENNOXVILLE

2, rue Queen Lennoxville
565-1376

Petits et grands, en avant marche!

Les enfants peuvent aussi apprécier la randonnée... revue et corrigée, évidemment!

Is ont parcouru différents sentiers, monté des montagnes, sont partis en excursion quelques journées, sac au dos, sourire aux lèvres... Pour Olivia, Guillaume, Saël et Gwanaël, âgés entre 9 et 11 ans, faire de la randonnée pédestre représente en effet une véritable partie de plaisir! Il faut les entendre nous raconter leurs dernières excursions... et surtout les activités qui les accompagnaient! Car voilà le secret d'une randonnée en famille appréciée de tous: du plaisir, des découvertes, des surprises!

Ce que les enfants préfèrent...

« J'aime entendre les bruits de la forêt, mais ce que je préfère, c'est lorsque j'arrive en haut et que je vois tout le paysage... Mais parfois la montée est longue, et pour m'encourager, ma mère me donne de la gomme. Habituellement, quand il n'y a plus de saveur, on est arrivé au sommet! », de raconter Olivia Renaud, 10 ans. Parmi les autres plaisirs de la randonnée, il y a les pauses à l'ombre, l'eau citronnée qui désaltère tellement, les parties de frisbee et même la descente de la montagne... en crazy-carpet!

Guillaume Legris, 9 ans, a pour sa part développé un intérêt pour la photo. « C'est l'un la randonnée car on peut voir plein d'animaux. Mais je préfère marcher en hiver, car on peut aussi glisser, faire de la raquette », explique-t-il. Saël Henripin-Duhamel, 9 ans et Gwanaël Henripin, 11 ans, apprécient aussi les randonnées hivernales... et surtout les combats de boules de neige qui agrémentent le trajet! « C'est évidemment plaisant d'atteindre le sommet, mais les pauses et les collations sont aussi très agréables... », de lancer l'aîné de la famille.



Du plaisir à marcher, à découvrir la nature... et à s'amuser! Pour Gwanaël Henripin, Olivia Renaud, Guillaume Legris et Saël Henripin-Duhamel, accompagnés ici de Claude Legris et Lyne Henripin, la randonnée pédestre, c'est une belle activité à pratiquer en famille et entre amis.

Marcheur un jour, marcheur toujours!

Les quatre enfants rencontrés pour ce reportage, issus de trois familles différentes mais souvent réunis pour des randonnées, démontrent sans contredit beaucoup d'intérêt pour la marche. Un intérêt cultivé par leurs parents depuis leur tout jeune âge. « Nous faisons de la randonnée pédestre depuis de nombreuses années; quand les enfants sont arrivés, il était naturel pour nous de poursuivre cette activité. Il suffisait de l'adapter à notre nouvelle réalité », de raconter Claude Legris, père de Guillaume et Lyne Henripin, mère de Saël et Gwanaël, qui se sont liés d'amitié à travers les randonnées organisées par Les Sentiers de l'Estrie.

Il y a donc eu d'abord l'étape sac à dos, où les petits se sont fait trimballer par leur parent, découvrant la nature d'un autre point de vue... Puis, les enfants ont commencé à marcher dans des circuits adaptés à leurs petites jambes, des sentiers courts, faciles et requérant peu d'efforts. Peu à peu, le degré de difficulté a augmenté... « Aujourd'hui, les quatre enfants partent avec leur propre sac à dos, ils marchent devant nous, agissant comme éclaireurs et jouant aux explorateurs. Ils sont plus confiants, à l'aise dans la nature. Gwanaël a atteint le même rythme de marche que moi! », de mentionner Lyne Henripin.

Si les circuits ont évolué, une constante demeure: prioriser l'intérêt des enfants. « Pour l'enfant, le plaisir de la randonnée passe par des choses toutes simples: observer des animaux, clapoter dans le ruisseau, posséder un bâton de marche, etc. Atteindre le sommet, c'est en prime; il ne faut d'ailleurs pas que cela devienne l'objectif du départ, car avec des enfants, on ne sait jamais... Il faut s'adapter à leur rythme, à leur forme physique; un enfant essoufflé n'a plus de plaisir à marcher! S'il faut faire des pauses plus souvent, on le fait, si on prend davantage de temps à jouer dans l'eau qu'à marcher, c'est correct aussi! Le mot d'ordre, c'est d'avoir du plaisir. L'aspect ludique est très important », d'ajouter M. Legris.

Ajoutez au circuit une dose de folie!

Se retrouver avec d'autres enfants a aussi un impact important sur la motivation. « C'est plus plaisant de se retrouver avec des jeunes du même âge! Même nous, comme adultes, retirons beaucoup de bénéfices à marcher en groupe avec Les Sentiers de l'Estrie, redécouvrant les sentiers à travers les yeux des autres, s'échangeant des trucs,

des destinations, des défis... Nous nous sommes faits de nombreux amis ainsi, et c'est la même chose pour les enfants », note M. Legris.

À tour de rôle, les adultes font de l'animation auprès des enfants, selon leur intérêt, leurs compétences. Car la randonnée doit toujours avoir une couleur particulière; elle peut servir de prétexte à la pratique d'autres activités, qu'il s'agisse de canot, de camping, de baignade, de visites touristiques, etc. ou encore s'agréments de jeux de toutes sortes.

« Le secret, c'est de varier les randonnées, d'en faire des activités intéressantes pour les enfants. On peut amener des jouets, prévoir des collations surprises. Il ne faut pas s'attarder sur la distance, mais plutôt sur ce que les enfants pourront voir, pourront faire. D'ailleurs, faire de la randonnée avec des enfants, c'est un peu retrouver cet émerveillement face à la nature », rappelle Claude et Lyne.

Tire sur la neige, glissade et jeux de neige l'hiver, jeu de cache-cache, cueillette d'insectes ou pêche à la perche, de l'été, autant de façons qu'ils ont utilisées pour agrémenter les randonnées... et garder la motivation des enfants.

« Il peut s'agir de choses toutes simples. Par exemple, au magasin 1 \$, on retrouve des bâtons lumineux qui nous ont servi à différentes sautes, pour nous amuser, pour apprivoiser la nuit, etc. », d'ajouter Lyne Henripin.

Conseils de base à retenir

- Amenez des vêtements de rechange. « Il faut laisser l'enfant s'amuser, jouer dans l'eau. On doit aussi prévoir les différentes températures », rappelle Claude Legris.
- Prévoyez des jouets pour amuser vos enfants lors des pauses ou au sommet. Organisez des chasses au trésor, faites voler des cerfs-volants; etc.
- Prévoyez plusieurs petites collations et quelques surprises (comme du chocolat!). N'oubliez pas d'amener suffisamment d'eau!
- Vous pouvez aussi apporter des livres explicatifs sur la nature (adaptés à l'âge de votre enfant); des bocaux (pour la cueillette d'insectes ou autres), des lunettes d'approche, un appareil-photo, etc.
- Attention aux objectifs d'adultes... Il faut régulièrement prendre le pouls de l'enfant et revenir plus tôt s'il le faut. Même si un enfant déborde d'énergie, il peut parfois manquer de motivation, d'où l'importance de faire des arrêts, de jouer.

Vous trouverez par ailleurs de bonnes suggestions pour la marche en famille au site www.geopleinair.com/destination/1001-famille.lasso.

Vous voulez vous initier à la randonnée pédestre?

La randonnée pédestre n'est pas une activité qui demande de grandes habiletés. Vous maîtrisez déjà assez bien la technique de base: la marche. Quelques conseils, un mini-

num d'équipement, une bonne dose de gros bon sens et vous voilà randonneur. Il est possible d'apprendre « à la dure », mais il est aussi possible de profiter au maximum de l'expérience des autres.

Le moyen le plus simple de vous initier à la randonnée est sans doute de devenir membre d'un club de randonneurs et de profiter des sorties de groupe qu'il organise. Les Sentiers de l'Estrie offrent une centaine d'activités chaque année. Certaines de ces activités sont excellentes comme marche d'initiation. En plus de marcher en groupe, ce qui est bien plus sécuritaire, vous rencontrez des marcheurs expérimentés qui sauront vous faire profiter de leurs techniques de marche et vous guider dans le choix de l'équipement. Le calendrier contient aussi des activités d'initiation sur des sujets précis comme la longue randonnée, l'utilisation de la boussole, la lecture des cartes, l'utilisation du GPS et bien d'autres.

Les Sentiers de l'Estrie

Les Sentiers de l'Estrie, un organisme sans but lucratif, ont pour principale mission de faire vivre un sentier de 150 km qui part de la frontière américaine, près de Sutton, et vient se terminer dans la vallée de la rivière St-François à Kingsbury près de Richmond. Sur son parcours, le sentier passe par les sommets de Sutton, Écho, Glen et Orford et offre de magnifiques points de vue sur les Cantons-de-l'Estrie.

Ce sentier est le fruit d'une négociation de droits de passage avec plusieurs propriétaires de terrains privés. Cette entente stipule que seuls les membres en règle de l'organisme peuvent circuler dans les sentiers. Afin de permettre l'accès à tous les intéressés, Les Sentiers de l'Estrie s'efforcent de maintenir la carte de membre à un coût minimum.

Vous pouvez obtenir des renseignements sur Les Sentiers de l'Estrie en appelant au (819) 864-6314, en écrivant à l'adresse courriel marche@lessentiersdelestrie.qc.ca ou encore en consultant le site internet www.lessentiersdelestrie.qc.ca.

ANGEL MOTO MÉTRIQUE LTÉE.

CONCESSIONNAIRE Kawasaki

3191, rue King Est, Fleurimont (819) 565-0188

Dites "NON" à vos limites...

Venez profiter de votre liberté d'expression samedi 17 mai 2003

à notre essai routier Kawasaki

Nomad 1500
"fuel injection"



En cas de pluie, remis au dimanche

Promotion jusqu'à 1 500 \$ access.







Journée portes ouvertes

Nous PAYONS LES TAXES

sur tous vêtements, pièces et accessoires en magasin.

Kawasaki

v'là l'bon temps!

Plein air

Coordination	Alain LeClerc
Textes	Annie Melançon amelanco@latribune.qc.ca Collaboration spéciale Luc Larochelle llaroc@latribune.qc.ca
Télémarketing	Raymond Vincent
Conception graphique	Lise Blouin
Mise en pages	Annie Melançon
Réalisation	Équipe de production de La Tribune
Références	Centre équestre Evasion (819) 562-5676 La Randonnée (819) 566-8882 Le Coureur (819) 566-5363 Les Sentiers de l'Estrie (819) 864-6314 Momo Sports (819) 822-3077 Sports Experts (819) 346-5286

Renseignements : (819) 564-5450

LaTribune

Vêtements plein air : au-delà de l'allure...

L'habit ne fait pas le moine, dit-on... S'il est vrai qu'on ne peut juger les qualités athlétiques d'une personne uniquement d'après ses vêtements, le véritable amateur de plein air, lui, profitera sûrement davantage de ses activités bien habillé...

Un confort optimisé

La popularité croissante du plein air a amené les manufacturiers à proposer différentes gammes de vêtements spécialisés et adaptés aux différentes clientèles, allant des jeunes très actifs à ceux qui pratiquent assidûment une activité physique. « C'est vraiment le genre d'activité et la fréquence à laquelle vous la pratiquerez qui détermineront quels vêtements choisir et combien investir; certains sont en effet plus performants que d'autres. Il faut aussi regarder lorsqu'on magasine les différentes utilisations qu'on peut faire d'un même vêtement. Le coupe-vent utilisé en ski de fond sera parfait pour le vélo ou la randonnée. Ou encore, le gilet de polyester pourra se porter seul l'été ou comme première couche lors d'activités hivernales. Comme ces vêtements spécialisés sont durables et de qualité, ils vous serviront pour plusieurs années », de noter Nicole Audet, conseillère chez Sports Experts, au Carrefour de l'Estrie.

Dans bien des cas, il est donc rentable d'investir un peu plus pour des vêtements qui n'entraveront pas vos mouvements, qui seront légers, confortables et résistants. Un haut qui laisse bien

évacuer l'humidité, des bas qui tiennent solidement évitant ainsi tout frottement, voilà des exemples de vêtements spécialisés qui vous feront mieux apprécier les activités de plein air!

« Actuellement, les tendances sont aux tissus synthétiques avec ajout de matières extensibles tel le lycra ou le spandex, pour des vêtements tout confort qui profilent bien le corps, ce qui permet d'évacuer plus facilement la transpiration. Les vêtements dédiés au plein air ont aussi des coupes anatomiques ou articulées, c'est-à-dire que le vêtement suit les mouvements du corps », de préciser Nicole Audet.

L'utilisation de synthétique donne également des vêtements légers séchant rapidement et prenant peu de place dans un sac à dos... Certains sont caractérisés par leur facteur de protection solaire, d'autres par leur imperméabilité coupant l'humidité venant de l'extérieur tout en laissant celle du corps s'évacuer sans problème.

Style et performance à l'honneur

S'ils sont performants et pratiques, les vêtements de plein air possèdent un autre avantage fort apprécié : une allure mode, qui rivalise avec les collections des boutiques! Même les non-adeptes de plein air se laissent d'ailleurs séduire!

« Que ce soit par les couleurs, les motifs, les coupes - les jupes effectuent un retour en force! - on ressent toujours l'influence de la mode dans les différentes collections plein air. C'est un aspect non négligeable, car plusieurs portent ces vêtements spécialisés tant

pour la pratique d'activités plein air que pour d'autres sorties. En vacances ou même en voyage d'aventure, où l'on veut éviter d'apporter trop de bagages, on se retrouve ainsi avec une garde-robe réduite aux multiples fonctions », rappelle Nicole Audet.

À chaque utilisation sa collection!

En matière de vêtements plein air, il y en a donc pour tous les goûts, toutes les utilisations! « Pour les jeunes qui aiment bouger et qui recherchent davantage un look décontracté que la performance, nous avons une gamme de vêtements moins spécialisés mais tout de même très robustes et confortables, aux couleurs vibrantes et très mode. Pour les voyageurs et amateurs de tourisme d'aventure, on propose plutôt des collections un peu plus classiques, mais parfaitement conçues pour la pratique d'activités plein air telles que le vélo ou la randonnée pédestre. Ces vêtements tout aller seront ainsi parfaits pour des excursions de plusieurs jours en montagne... ou pour une visite au musée! »

Ceux qui recherchent la haute performance choisiront plutôt des coupes ajustés (pour une meilleure évacuation de la transpiration) et des tissus plus performants (jamais de coton!). « Mais encore une fois, ce sont des vêtements qui peuvent se porter en d'autres occasions et qui s'agencent entre eux », souligne Nicole Audet.

Il existe aussi des vêtements répondant aux besoins de ceux qui pratiquent de façon plus intensive le vélo, le golf, le tennis, etc. tout comme des lignes junior pour les enfants (à partir de 7 ans).



La Tribune, Gilles Ruel

Nous protéger de l'humidité provenant de l'extérieur tout en laissant évacuer celle de notre corps, voilà ce qui caractérise la plupart des manteaux plein air. Nicole Audet, de Sports Experts, nous en montre ici un modèle.

Partez du bon pied... et surtout bien chaussé!

Avant d'acheter une chaussure de randonnée, ciblez bien vos besoins

Cy est! Vous avez décidé de multiplier vos occasions de marcher : à la ville, en forêt, en montagne... Vous cherchez évidemment chaussures à vos pieds pour une expérience tout aussi enrichissante... que confortable! Mais quoi choisir parmi des pans de murs complets de chaussures et de bottes de randonnée?

« L'important, c'est de bien cibler ses besoins. Il existe différentes catégories de chaussures et de bottes de randonnée, chacune s'adressant à un type de randonnée. Marcherez-vous principalement en ville ou en montagne? Porterez-vous une charge importante ou simplement un sac à dos léger? Autant de points à considérer », de préciser Joël Saint-Louis, propriétaire de la boutique spécialisée Le Coureur, à Sherbrooke.

Même si chaque compagnie a développé ses propres particularités techniques, à la base, c'est la semelle qui déterminera l'utilisation qu'on fera de la chaussure. « Plus précisément, c'est le grade de la première qu'on doit considérer, ces grades allant habituellement de 4 à 10. Plus on marche en terrain accidenté, plus la semelle doit être rigide pour assurer un meilleur équilibre, surtout si on transporte une lourde charge », d'ajouter M. Saint-Louis.

La chaussure de plein air : pour de multiples usages

Nouvelle coqueluche des consommateurs à la recherche d'un soulier sport tout usage, le soulier de marche multidisciplinaire pour l'extérieur (ou chaussure plein air) s'adresse à ceux qui marchent tant en ville qu'en montagne. « C'est même le choix de gens recherchant un bon soulier robuste et solide, mais moins lourd qu'une botte de travail », fait remarquer M. Saint-Louis.

Attention cependant si vous êtes un fervent marcheur... citadin. « Si vous marchez uniquement en ville, il est préférable d'opter pour un modèle de marche athlétique qui est plus souple, plus léger et qui ventile mieux. En fait, c'est comme une espadrille de course, mais à l'allure sobre, comme les chaussures de plein air. »

Si vous combinez les différents types de randonnée, il existe trois grandes catégories de produits :

La chaussure plein air au support léger : pour une utilisation à environ 80 % en ville, 20 % en montagne. La semelle, encore très souple, possède une bonne adhérence.

Le modèle 50-50 (autant ville que campagne) : ces chaussures sont dotées d'une lamelle de plastique dans la semelle qui ajoute de la rigidité tout en gardant une certaine flexibilité. C'est donc un soulier encore confortable pour la marche en ville tout en étant plus performant en montagne.

La chaussure davantage pour la montagne : la semelle est beaucoup plus rigide, pour une meilleure stabilité. « Chaque compagnie propose des chaussures de ces trois catégories; après, c'est davantage une question de confort et de détails », note Joël Saint-Louis.

Toujours dans le soulier mais pour une utilisation plus spécialisée, on retrouve le modèle d'aventure, avec

structure en plastique. « C'est une chaussure souple, très ventilée, qui sèche rapidement. En fait, c'est comme un soulier de course mais déguisé! » Quant à ceux qui iront dans l'eau régulièrement avec leur soulier, par exemple les adeptes de canot-camping, il existe sur le marché un modèle à semelle très molle et adhérente, avec plusieurs perforations pour un séchage rapide.



La botte de randonnée

Dans la botte de randonnée, on divise les catégories par types de randonnée (hiking) : excursion en montagne (mountaineering), randonnée avec sac à dos (backpacking), randonnée d'une journée (dayhacking), randonnée hivernale, etc. La qualité du cuir (plus il est épais, plus il est résistant), la conception de la semelle (pour un meilleur confort, une plus grande rigidité, une meilleure imperméabilité) et les détails techniques de fabrication seront les autres points à considérer dans votre achat.

« D'abord, il existe un modèle intermédiaire entre la chaussure et la botte, une demi-bottine qui sert de bottes de montagne catégorie légère (pour ceux qui ne transportent rien de lourd). Elle possède une bonne adhérence, est confortable et légère », explique M. Saint-Louis.

Par la suite, on retrouve les modèles vraiment destinés à la randonnée en terrain accidenté. Notez que souvent les gens choisiront une catégorie supérieure à leurs besoins, par mesure de sécurité.

Excursion en montagne : pour ceux qui transportent des charges lourdes. Il s'agit de bottes très rigides et très stables, prêtes à recevoir des ancrages pour ceux qui devront terminer leur randonnée en escalade de glace. Le cuir est épais et la première est de grade 8 ou 10.

Sac à dos : bottes aux semelles un peu moins rigides, stabilité suffisante pour des sacs assez lourds, mais pas suffisante pour marcher en haute montagne.

Randonnée d'un jour : pour les petites excursions d'une journée, première de grade 4, cuir de qualité moyenne, semelle moins résistante.

Une fois ces grandes catégories démythifiées, à vous de trouver quelles chaussures parmi les modèles disponibles répondront à vos attentes. La fréquence de vos randonnées déterminera le niveau de qualité pour lequel vous êtes prêt à payer. Notez par ailleurs qu'une botte de randonnée peut être portée l'hiver à condition que vous bougiez... Sinon, les modèles conçus expressément pour l'hiver vous garderont toujours les pieds au chaud!

Ambiance plein air



McKINLEY
Pantalons McKinley convertibles pour hommes et femmes, disponibles en beige, kaki ou marine **pour adulte**

39⁹⁹\$ Épargnez **30%**

disponibles en beige ou marine **pour junior** **34,99 \$** Épargnez **30%**



Merrell Impulse
Chaussure de plein air pour femmes

Rég. 119,99\$

79⁹⁹\$ Épargnez **40%**



Shorts TIKI de Lafuma

2 poches devant, 2 poches côté, 2 poches dos, Tissu technique, évacue la transpiration vers l'extérieur.

Rég. 59,99\$

29⁹⁹\$ Épargnez **50%**



Tente Outbound Twin Star II, tente dôme pour 2 personnes

Rég. 299,99\$

149⁹⁹\$ Épargnez **50%**



sports experts

Carrefour de l'Estrie **346-5286**

En pleine nature... et bien confortable!

Bien équipé, vous apprécierez sans fausse note les joies du camping

Pour les amateurs de plein air, les vacances idéales ont pour trame de fond la nature, une tente et l'arôme corsé du café qui vient chatouiller leur nez à peine le soleil levé...

D'ailleurs, à les écouter parler du camping avec tellement de passion et d'enthousiasme, même les plus douillets - sauf exception! - seraient prêts à partir eux aussi sur-le-champ, sac au dos, en plein coeur de la forêt ou sur le bord d'un beau grand lac! « Si on respecte notre zone de confort, on peut effectivement tous apprécier le camping. Souvent, la plus grande problématique, c'est de vivre une première expérience négative. Imaginez un week-end de pluie... Difficile de faire apprécier le camping à quelqu'un si en sortant de la tente, il se retrouve les pieds dans l'eau! », note Laurent Péloquin, de La Randonnée.

Selon ce dernier, il y a donc trois règles de base à respecter pour des vacances réussies en camping: un campement confortable, avec suffisamment d'espace protégé pour qu'on puisse circuler agréablement malgré la pluie; un bon sac de couchage qui nous tient bien au chaud et des repas de qualité, faciles à préparer... et qu'on aime vraiment!

« Quand on part en vacances, on n'est pas là pour vivre de la misère! Souvent, ce sont les deux seules semaines dans l'année qu'on a pour relaxer, d'où l'importance d'être bien », d'ajouter un autre spécialiste du plein air, Gilles Biloiseau.

Des vacances familiales inoubliables

Les amateurs de camping vous parleront du contact privilégié avec la nature, des nombreuses activités qu'on peut pratiquer en plein air... et évidemment des faibles coûts reliés à cette pratique. « Le camping m'a permis de voyager. Lorsque j'étais plus jeune, avec ma petite famille de trois enfants, je n'aurais effectivement pas pu me payer des vacances. Aujourd'hui, même si j'ai les moyens d'aller à l'hôtel, je choisis encore souvent le camping pour le plaisir, le dépaysement total. Il n'y a qu'en camping que tu te coupes complètement de ta routine quotidienne. Même le café est meilleur! », de lancer M. Biloiseau.

Pour l'équivalent en argent d'un séjour d'une dizaine de jours à l'hôtel, on peut en effet se payer un bon équipement de camping... et cet investissement nous durera pour plusieurs années! Prenons par exemple le coût d'un petit poêle à deux ronds au propane; à 54 \$, vous l'aurez payé en un ou deux repas au restaurant... L'argent ainsi épargné vous permettra d'investir dans les sorties, les visites touristiques, etc.

Au coeur de l'équipement, on retrouve donc la tente. Une tente qui doit être bien imperméabilisée et surtout suffisamment grande pour vos besoins; pour le temps de vos vacances, elle deviendra en effet votre nouvelle « maison »... Vous vous habillerez, vous dormirez, vous rangerez tout votre matériel dans la tente! Il existe des modèles avec cloison, qui peut ainsi former une petite chambre pour les enfants, d'autres avec cuisinette intégrée ou vestibule à l'avant où l'on peut lire en soirée ou envoyer jouer les enfants le matin. Une tente de qualité pour du camping familial se détaille entre 329 \$ et 900 \$. Et aujourd'hui, les tentes sont très faciles à monter. En 15 minutes maximum, c'est fait!

Laurent Péloquin préconise pour sa part l'utilisation d'une bâche qui recouvre le campement. « Quand on arrive à son terrain, c'est important de se bâtir un nouveau chez soi. La bâche a l'avantage de garder un grand espace au sec. En cas de pluie, on peut ainsi circuler de la tente à la voiture en passant par la table à pique-nique sans se faire mouiller. On bénéficie aussi de plus d'espaces de rangement à l'abri. Pour une vingtaine de dollars seulement, on améliore de beaucoup notre bien-être », souligne-t-il.

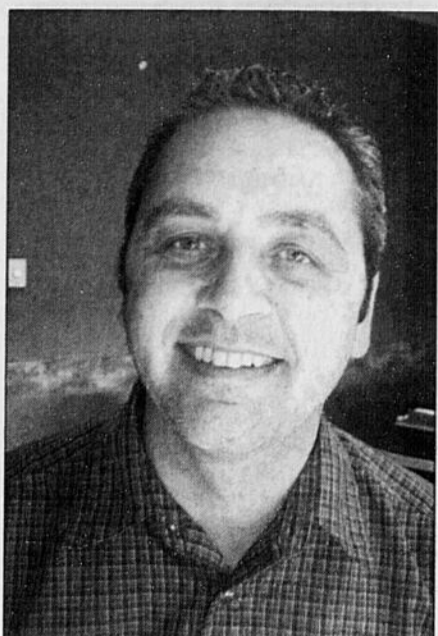
Pour un sommeil réparateur, choisissez un bon matelas (il en existe des autogonflants très confortables) et un sac de couchage de qualité. Enfin, prévoyez des repas que tous apprécieront; c'est bon de changer quelques habitudes en vacances, mais pas toutes!

On retrouve sur le marché tous les articles nécessaires pour un séjour en camping des plus agréables, allant du fanal d'une puissance de 100 watts à la batterie de cuisine. Des articles bien conçus qui prendront peu de place dans votre voiture. « Pour une famille de quatre, tout le matériel entrera dans la valise d'une voiture de taille moyenne », de préciser M. Biloiseau.

Choisir l'infiniment petit et léger...

Si le matériel de camping est aujourd'hui beaucoup plus compact - pensons seulement à nos anciens sacs de couchage, immenses comparativement à ceux d'aujourd'hui pourtant plus efficaces! - c'est encore souvent trop pour ceux qui partent, sac au dos, pendant de longues excursions.

Gamelles en titane, poêles très compacts fonctionnant à différents carburants, petite chandelle qui s'étire et s'allume, filtreur à eau, savon biodégradable et multifonction... Quand on transporte tout notre matériel de camping, chaque petite livre, chaque petite once même fait une différence. « Il existe sur le marché des équipements miniaturisés, très légers, mais il faut être prêt à y mettre le prix. Par exem-

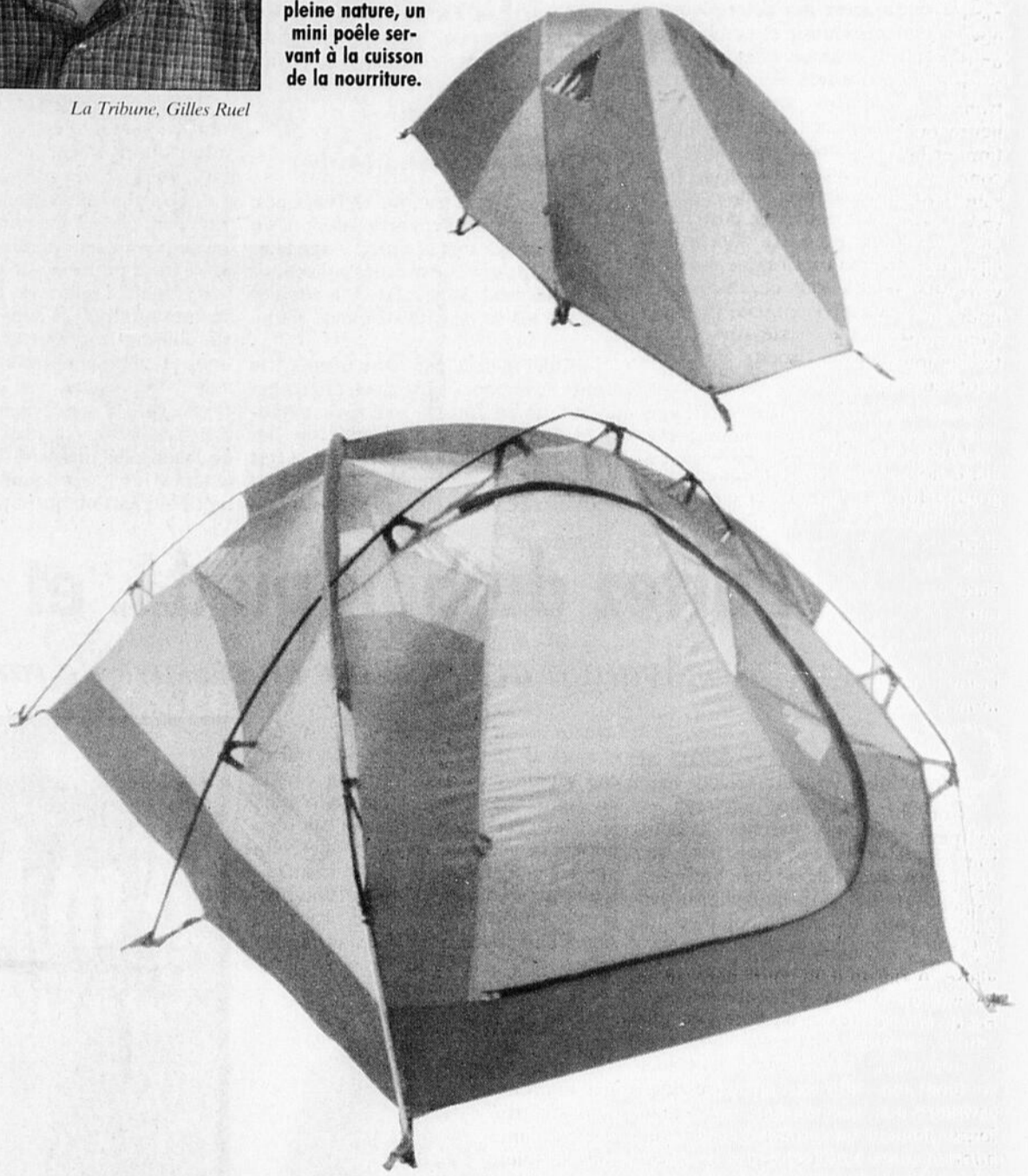


La Tribune, Gilles Ruel

Respecter sa zone de confort pour une expérience de camping des plus intéressantes, voilà l'un des conseils de ces deux spécialistes et grands passionnés du plein air, Gilles Biloiseau (à gauche) et Laurent Péloquin. Ce dernier tient dans sa main l'un des équipements miniaturisés appréciés des campeurs qui partent en pleine nature, un mini poêle servant à la cuisson de la nourriture.



La Tribune, Gilles Ruel



Au coeur du confort, la tente. Choisissez-la légère et résistante si vous partez en longue excursion, grande et confortable pour du camping sur des terrains avec commodités.

ple, on peut payer 30 \$ ou 40 \$ de plus pour un sac de couchage qui pèse d'une à deux livres de moins. Et cela est vrai pour chaque article. À moins d'avoir un budget important, il faut donc faire quelques compromis », explique Laurent Péloquin.

M. Péloquin a notamment opté pour un matelas plus court, mais plus léger, pour dormir. « J'utilise mon sac à dos vide pour mes pieds et des vêtements comme oreiller et je dors très bien ainsi », dit-il. Il a aussi réduit ses articles de cuisine à une gamelle et une cuillère. En 25 ans de longues randonnées, il a ainsi diminué le poids de son sac à dos de 60 livres... à 25! « J'ai éliminé beaucoup de choses et allégé certaines pièces d'équipement, tout cela en respectant ma propre zone de confort. Je ne fais notamment pas de compromis sur mon alimentation, mangeant sensiblement la même chose qu'à la maison. Avec les années, on dévelop-

pe des trucs! », d'ajouter Laurent Péloquin.

Pièce maîtresse du camping en pleine nature, le sac à dos doit être choisi avec soin. Il y a évidemment le poids, la capacité de la charge (toujours en rapport au poids de la personne) et les ajustements à considérer. Sur ce dernier point, les personnes mesurant moins de 1,60 mètre devraient être vigilantes dans le choix d'un sac à dos, car ce ne sont pas tous les modèles qui sont conçus pour les gens petits. On peut se procurer un bon sac à dos à partir de 150 \$ environ. Il existe également des modèles de tentes plus légères, avec armatures en aluminium, qui sont extrêmement résistantes au vent.

Bref, que l'on parte en camping avec toute sa famille ou seul en longue randonnée, il est important d'être bien conseillé dans l'achat de notre équipement et surtout de toujours garder en tête que l'on part s'amuser...

Repoussez les moustiques et profitez au maximum du plein air

(EN)-Après un hiver éprouvant, le retour du beau temps est un moment excitant pour tous les amateurs de plein air. Malheureusement, la température plus chaude annonce aussi le retour d'un problème désagréable: les insectes. Les moustiques, les mouches noires et autres parasites peuvent transformer une agréable aventure de plein air en cauchemar. Avec le retour du virus du Nil occidental, la présence des moustiques est d'ailleurs plus inquiétante que jamais.

Il existe heureusement tout un assortiment de produits pour vous protéger et vous permettre de profiter de vos vacances au maximum. Vous trouverez ces produits facilement. Voici quelques conseils qui vous permettront de sortir l'esprit en paix:

- Protégez-vous avec un chasse-moustiques qui ne contient pas de DEET. Plusieurs autres produits, tout aussi efficaces, ne sont pas dommageables pour l'environnement et sont non-toxiques.
- Un des articles les plus en demande

- Aménagez un environnement extérieur sécuritaire pour votre famille grâce à un solide abri anti-moustiques fait d'un treillis invisible. Ces grandes tentes sont conçues pour laisser passer la brise fraîche mais sont tissées assez serrées pour empêcher même le plus petit des insectes de pénétrer. Idéal pour un dîner en plein air!
- Si vous planifiez des randonnées en plein air, emportez avec vous des chapeaux et manteaux anti-moustiques, qui sont légers mais qui vous protègent contre les piqûres d'insectes.
- Lorsque vous passez une soirée à l'extérieur, illuminez votre balcon ou votre terrasse à l'aide de chandelles ou de flambeaux à douce odeur de citronnelle. De cette façon, même en dehors de votre abri vous ne serez pas ennuyés par les moustiques.

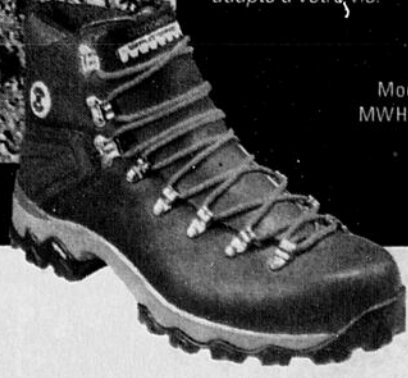
Dunham. Ça marche.



Dunham, ça marche. Quel que soit le pied, quel que soit le défi. En pleine nature, au repos ou au travail. Tout ça parce que nous combinons au-delà de 115 années d'expérience dans la confection des bottes avec la technologie la plus avancée dans le domaine de la chaussure athlétique. Le résultat? Le mariage parfait du confort et de la performance. Que nous vous offrons dans une vaste gamme de pointures et de largeurs. Dunham. Conçu pour vos pieds, adapté à votre vie.

2A
B
D
2E
4E
6E

Modèle
MWH800BR



Tous les modèles ne sont pas offerts dans toutes les largeurs.

097178

la randonnée
Boutique Plein Air

2325, King Ouest,
Sherbrooke
566-8882

Allez! Hop! À cheval! À vous la grande aventure!

Qui au cours de ses balades dans la campagne estrienne n'a pas déjà admiré cette scène bucolique de chevaux au pâturage, relevant avec curiosité la tête à votre passage. Leur beauté s'harmonise très bien au décor qui les entoure et nous rappelle que le cheval est l'une des conquêtes de l'homme qui a beaucoup influencé son destin. Sa domestication n'a-t-elle pas permis les explorations lointaines, y apportant guerre ou paix. N'a-t-il pas été au cœur du développement d'une agriculture plus productive. Sa force et son élégance lui permettent encore aujourd'hui de susciter admiration et passion. Pourquoi ne pas profiter de l'été pour faire connaissance avec cette bête magnifique, tout en vous initiant aux plaisirs équestres, que ce soit tout simplement en s'offrant une randonnée ou en s'inscrivant à des cours d'équitation.

Une promenade, pourquoi pas?

Apprivoiser cette « grosse bête », apprendre comment l'approcher, la monter et se sentir à l'aise sur son dos, et ce, quel que soit son âge, est un défi que tous peuvent relever. Et si on se lançait cet été? « Nous offrons de tout, de la randonnée d'une heure ou plus, aux cours d'équitation, et la préparation aux concours complets comprenant le dressage, les sauts d'obstacles et fixes (cross-country). Nous avons ici une vingtaine de chevaux disponibles pour notre clientèle. Ce sont bien sûr des chevaux sélectionnés pour leur docilité et leur patience », nous dit Anne Grimard, propriétaire-responsable du Centre équestre Évasion de Fleurimont. Parmi ces bêtes, un joli petit poney, Pistache, tout prêt à initier les petits au plaisir des promenades sur son dos.

Anne Grimard en compagnie d'élèves. Les plus jeunes ont un faible pour le poney Pistache, complice de leurs premiers plaisirs équestres.



9 au 13 juillet

Vente de billets individuels

Une randonnée, ça se passe comment? Mme Grimard nous décrit une randonnée type: « Une fois le groupe formé d'adultes et d'enfants, nous rappelons les consignes de sécurité dans l'approche des chevaux, donnons les directives à suivre au cours de la promenade. D'une durée d'une heure, la randonnée suit un parcours qui présente toutes sortes de terrain, permettant de « vivre » les différentes allures du cheval, de la marche au galop. « Installés sur une selle de type western, les randonneurs découvrent avec grand plaisir l'inoubliable sensation de dominer leur monture et le monde qui les entoure. »

Si la piqûre vous prend...

Comme beaucoup de randonneurs, vous attrapez peut-être la « piqûre du cheval ». Le remède est tout simple: refaire d'autres balades ou s'inscrire à des cours d'équitation pour découvrir à fond ce merveilleux animal et l'apprivoiser à sa manière. « Les cours s'adressent aux jeunes de tous âges et aux adultes. Les élèves apprennent sur selle classique ou anglaise. A raison d'un cours par semaine, ou plus selon les intérêts, il est possible après seulement dix semaines de vérifier son attirance pour ce sport. »

Une activité bien appréciée des jeunes apprentis cavaliers est la randonnée étalée sur deux ou trois jours, incluant une nuit sous la tente. « Les jeunes adorent cette activité. Après que les jeunes se soient initiés au cheval, aux soins qu'il réclame, et aux techniques pour le monter, le départ est donné en soirée, pour environ une heure de route. Une fois sur les lieux du camping, ils doivent installer leurs chevaux pour la nuit, les abreuver, préparer leur campement et ramasser le bois pour le feu », raconte avec plaisir Anne Grimard. Il est à parier que certains auront du mal à trouver le sommeil alors que d'autres tomberont dans les bras de Morphée dès qu'ils seront couchés! Cette excursion attire bien souvent des adultes... qui tombent eux aussi sous le charme du mariage cheval/randonnée/camping.

Du plaisir à coût abordable

Un sport tellement différent doit nécessairement coûter une fortune, pensez-vous. Pas vraiment, précise Mme Grimard: « L'équitation est un sport pas plus dispendieux qu'un autre, toutes proportions gardées. Pour une balade, nous n'exigeons aucun équipement spécial. Nous conseillons seulement des pantalons longs, des souliers solides. Pour ce qui est des cours, lorsque les élèves en sont à leurs premières heures, nous n'exigeons aucun équipement particulier. Aux enfants, nous fournissons la bombe (ou ils peuvent porter leur casque de vélo). Ce n'est que lorsqu'ils ont pris la décision de poursuivre les cours que nous conseillons pantalons, bottes et la bombe (personnelle). »

Que retirerez-vous d'une simple balade à cheval ou de cours d'équitation? Mme Grimard sait se faire convaincante lorsqu'elle insiste sur « le décrochage garanti à chaque sortie à cheval. Les soucis s'envolent, et la sensation de quitter la ville et ses contraintes devient très réelle. Pour les jeunes, s'initier à cette discipline, c'est apprendre le contrôle de soi, s'initier à la prise de responsabilités, et dans bien des cas, surmonter certaines craintes. L'équitation c'est une belle école. »

Et si la « piqûre du cheval » devient encore plus forte, certains vont même jusqu'à envisager l'achat d'un cheval. Anne Grimard, responsable-propriétaire du Centre équestre Évasion, comprend cet engouement puisqu'il lui arrive de négocier l'achat des chevaux pour des élèves. Il est alors important d'ajouter dans ses évaluations de coût, la pension, le ferrage et d'éventuels soins vétérinaires pour le nouveau compagnon.

Alors, ça vous tente? Dites oui, et vous vivrez une journée mémorable cet été. Petits et grands, vous découvrirez le monde des chevaux, les apprivoiserez l'espace de quelques heures et garderez au cœur un souvenir inoubliable d'un instant magique où vous aurez fait corps avec une bien belle grosse bête, la nature, et le plaisir.

Vous pouvez compter 20 \$ par personne, pour des groupes de 3 à 5 personnes et 25 \$ par personne si vous n'êtes que deux. Pas très dispendieux pour une belle découverte estivale.



Les 3es Championnats du monde d'Athlétisme Jeunesse de l'IAAF

Billets en vente maintenant au Centre Culturel de l'Université de Sherbrooke (819) 820-1000

www.sherbrooke2003.ca

1-819-573-2003

1-866-303-2003 (sans frais)

	Section 1		Section 2		Section 3	
	18h30	100 \$	45 \$	15 \$	17 ans et moins	8 \$
Cérémonie d'ouverture						

	9h00	10 \$	10 \$	5 \$	3 \$
Qualifications	13h00	10 \$	10 \$	5 \$	3 \$
Finales	17h45	50 \$	20 \$	10 \$	5 \$

	9h00	10 \$	10 \$	5 \$	3 \$
Qualifications	13h00	10 \$	10 \$	5 \$	3 \$
Finales	17h45	50 \$	20 \$	10 \$	5 \$

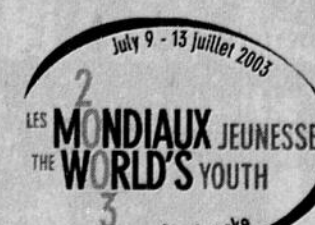
	9h00	10 \$	10 \$	5 \$	3 \$
Qualifications	13h00	10 \$	10 \$	5 \$	3 \$
Finales	17h30	50 \$	20 \$	10 \$	5 \$

	9h00	10 \$	10 \$	5 \$	3 \$
Qualifications	14h00	100 \$	45 \$	15 \$	7 \$
Finales et cérémonie de clôture	17h30				

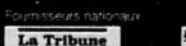
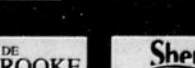
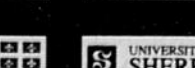
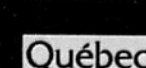
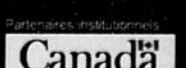
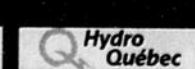
Forfaits de billets	OR	ARGENT	BRONZE
	Adulte 17 ans et moins		
Vente	350 \$	150 \$	60 \$
Valeur	410 \$	210 \$	90 \$



Nous y serons et vous ?



Partenaires officiels de l'IAAF





Chasse • Pêche • Plein air
COUREUR DES BOIS
 Luc LAROCHELLE
 llarochel@latribune.qc.ca

S'évader sans quitter la ville

Comme pêcheur, chasseur, et amant de plein air, ma région me comble à satiété. Prenez aujourd'hui, c'est l'ouverture de la pêche au brochet. Ma ligne a trempé dans plusieurs lacs du nord du Québec et peu d'entre eux m'ont procuré autant de plaisir et de prises que les excursions effectuées pratiquement dans ma cour, au lac Magog.

Les plus passionnés en profitent depuis longtemps, les plus engagés s'emploient à le faire savoir, Sherbrooke, la 7e ville en importance au Québec, a tous les atouts pour offrir un produit de pêche de catégorie supérieure. Il suffirait qu'on améliore un tant soit peu les efforts de mise en marché que Sherbrooke pourrait être présentée comme une vaste pourvoirie : trois plans d'eau poissonneux - un lac et deux rivières - tout pour s'évader sans quitter la ville!

Il ne s'agit pas ici de corder les embarcations comme les autos dans le stationnement du Carrefour de l'Estrie. Ne parlons pas d'une exploitation commerciale comme que d'une possibilité de vivre une expérience familiale à peu de frais.

Toutes les infrastructures existent. Une rampe de mise à l'eau à la plage municipale de Deauville pour accéder au lac, une derrière les locaux de CHARMES pour s'engager sur la rivière Magog et une troisième au centre-ville pour se lancer sur la Saint-François. La signalisation guidant les pêcheurs le long de ces deux rivières a aussi été grandement améliorée. Le nombre d'utilisateurs est croissant et la publicité de bouche à oreille est garante de résultats qui n'ont pas fini d'étonner.

Des attraits naturels offrant un pareil potentiel sont souvent source de conflits entre utilisateurs. La corporation CHARMES a su préserver dans le passé les droits et privilèges de chacun en définissant des zones pour chaque groupe pratiquant des activités nautiques. Sous cet arbitrage simple mais nécessaire, le club de canoë et kayak ainsi que le Regroupement des pêcheurs à la mouche de Sherbrooke ont su s'affirmer. Ces deux organisations sont actives plus que jamais.

Il est exemplaire de voir le Club nautique et l'Association pour la préservation du lac Magog jouer le même rôle de pondération sans revendiquer de

droits exclusifs sur cette propriété collective. Mieux encore, les moeurs de la fusion s'intégrant peu à peu aux us et coutumes, il est édifiant de voir que l'expertise de CHARMES est maintenant sollicitée en amont de son territoire traditionnel. Déjà que l'organisation était en lien avec les autorités locales de Lennoxville et Bromptonville, aux deux extrémités du « corridor bleu » de la Saint-François, sur le territoire de la nouvelle ville.

Vous croyez que j'exagère. Allez mettre votre ligne à l'eau aujourd'hui sur le petit lac Magog, en n'oubliant surtout pas d'amener les enfants avec vous. Le plan d'eau est rarement dangereux pour la navigation de plaisance... mais toujours plaisant! C'est le meilleur site d'apprentissage qui soit. Ne perdez pas de vue que l'univers des enfants est proportionnel à leur taille. Un brochet de 60 cm est un monstre pour eux. Or, les poissons de cette taille pullulent au lac Magog, qui en cache de bien plus gros.

Il faut, au passage, vanter les mérites d'autres municipalités qui s'investissent dans la promotion de la pêche. Encore une fois cette année, la Ville de Coaticook s'implique de manière active dans le programme d'ensemencement de l'étang Baldwin, que je vous ai déjà décrit comme un trésor caché. Il s'est trouvé peu de gens à ce jour pour contredire cette affirmation.

Nous approchons également des décisions cruciales pour la mise en place de l'Aire faunique communautaire du lac Memphrémagog. Certains élus municipaux y croient, d'autres sont plus tièdes. Il faut continuer à convaincre que c'est une voie d'avenir, pour garantir à la fois que ce magnifique plan d'eau demeurera accessible à tous, qu'il ne sera pas soumis à une trop forte pression des utilisateurs au détriment des riverains et qu'il ne sera pas non plus vidé de sa ressource faunique. Le plus tôt toutes ces considérations relèveront d'un seul et même organisme, le mieux ce sera.

Étant de ceux qui profitent des efforts déployés par plusieurs de ces organisations, comment ne pas aujourd'hui vous en être reconnaissant. En parlant au nom de tous les autres qui en sont les bénéficiaires.

Recouvrer sa liberté

Luc Larochelle
 Collaboration spéciale

Dans la défaite électorale de son gouvernement, le 14 avril dernier, André Boisclair a perdu trois ministères. Mais le même jour, il a gagné trois fois plus de temps pour aller se réfugier au sommet des montagnes où il trouve la plénitude pour s'accomplir.

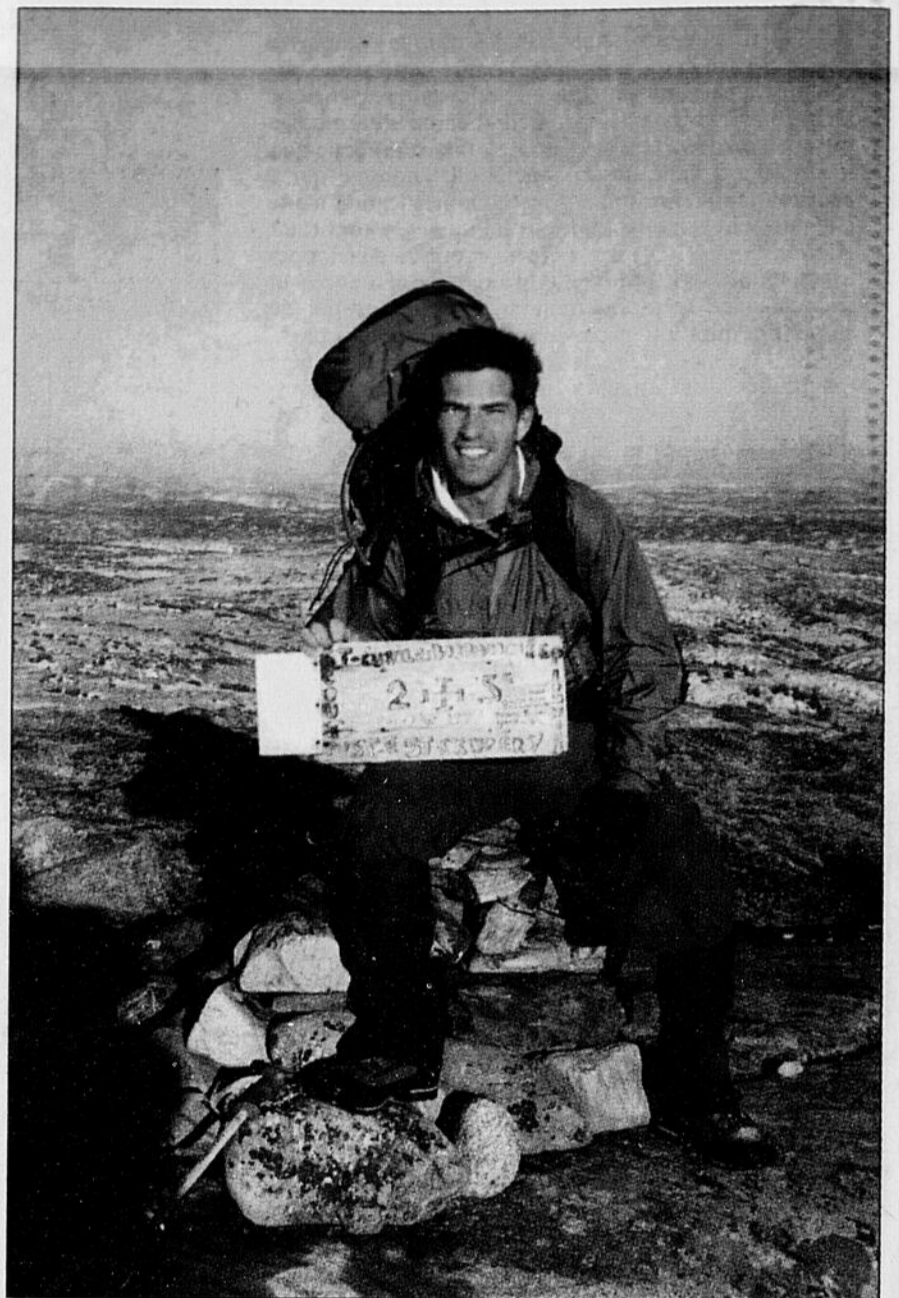
« La politique est merveilleuse, elle nous procure le sentiment de réaliser de grandes choses. Mais il n'y a pas de place pour la rancune ou la déception au jour d'une défaite électorale. Il suffit de partir en excursion en forêt, d'escalader une montagne et de regarder au loin pour se convaincre que le meilleur est devant nous », a-t-il raconté sous les doux rayons du soleil de Gatineau, au cours des récentes assises de l'Union des municipalités, où il fraternisait sans se presser à l'extérieur du centre des congrès pendant que les ministres du nouveau gouvernement Charest étaient chauffés à l'intérieur par les élus municipaux et les journalistes sur les dossiers de la défusion et de la fiscalité.

Réélu député de Gouin, M. Boisclair, qui vient d'avoir 27 ans, n'est plus assis sur la banquette arrière d'une limousine gouvernementale. Il a retrouvé le volant de sa voiture. Le volant de sa vie, aussi.

« J'ai repris l'entraînement à un rythme intensif même si je ne suis pas un athlète. J'ai pour projets de participer à un raid de 200 km en vélo de montagne, d'améliorer mes connaissances pour l'orientation en forêt. J'ai le goût de passer le plus de temps possible à l'extérieur. Je viens régulièrement en Estrie et j'aimerais retourner marcher dans les montagnes de la Nouvelle-Angleterre », confie-t-il.

Une passion développée durant sa tendre jeunesse

« Mon père, qui a aujourd'hui 80 ans, continue à s'émerveiller devant chacun des couchers de soleil qu'il voit. C'est l'enseignement qu'il m'a donné en très bas âge. Je ne me lasse, moi non plus, des beautés de la nature. J'ai grandi, bercé par ce type de rapports avec elle. Autant j'ai plaisir à me retrouver au milieu d'une foule dense, autant j'ai besoin de couper les ponts pour aller seul dans le bois ».



Même du temps où il était ministre, André Boisclair se libérait l'esprit avec des excursions en montagne, comme celle-ci au sommet des Monts Groulx, dans le Nord du Québec, en octobre 2002. La défaite de son gouvernement, en avril, a toutefois aéré l'horaire de ce jeune député, qui aura plus de disponibilité pour fréquenter les montagnes de l'Estrie et de la Nouvelle-Angleterre.

Bien que faisant partie de la jeune garde du Parti québécois et un des candidats pressentis à la succession de Bernard Landry, André Boisclair a décidé de passer son tour.

« Présentement, je vis une période de plénitude et d'épanouissement à tra-

vers mes propres projets, mes plaisirs personnels. J'ai besoin de me garder en forme, de penser à moi. Ça me sera très utile pour la suite des choses », dit celui qui agira comme leader parlementaire de l'opposition à l'Assemblée nationale.

GRANDE VENTE PRINTANIÈRE

QUANTITÉS LIMITÉES VALIDE JUSQU'AU 31 MAI

SONAR EAGLE CUDA 128 SUPER SPÉCIAL
 Rég. 169,99
39⁹⁹

ENSEMBLE SHIMANO
 Moulinet AX4000 RA à roulement à billes
 Lancer léger
 Canne graphite 6 pi 6 po
SUPER SPÉCIAL 59⁹⁹
 Rég. 79,99

ARBALÈTE EXCALIBUR "Vixen" 150 lb
 Comprenant télescope Excalibur, montures et anneaux inclus, 6 flèches.
 Rég. 649,99
599⁹⁹
 Incluant cordon à poulie pour armer
GRATUIT
 Photo non conforme

COFFRE À PÊCHE FLAMBEAU
 Flambeau, modèle 1804 Avec 3 tiroirs amovibles
SUPER SPÉCIAL 39⁹⁹
 Rég. 49,99

ENSEMBLE HAUT DE GAMME POUR MOULINEUR Fenwick
 Moulinet, ligne de fond, soie #8, "flottante" avançon
 Canne en graphite 8 pi 6 po HMX
LE TOUT SUPER SPÉCIAL 249⁹⁹
 Rég. : 299,99

ARC CHAMPION SUPER SPÉCIAL
 Mod le Saber, De Luxe
499⁹⁹
 Rég. 599,99
 À came unique de 65 ou 80%, 60 ou 70 lb de traction, ajustable de 25 à 32 d'allonge
COMPRENANT : mire Champion, appuie-flèche Champion, Déclancheur Champion, 4 flèches aluminium, étui rigide, oeilletteon Kisser.

CEINTURE DE FLOTTAISON HIGH COLORADO
 POUR ADULTE, MODÈLE 621 De Luxe.
 Dos et devant en mèche. Verte, jaune, rouge.
 Sifflet nautique **GRATUIT** 90 lb et plus
 Rég. 59,99
49⁹⁹

APPUIE-FLÈCHE MUZZY "Zero Effect"
 POSE ET AJUSTEMENT INCLUS
159⁹⁹
 Finis les problèmes de votre flèche qui tombe en bas de votre appuie-flèche. Aucune friction de vos plumes sur celle-ci. S'installe sur la plupart des arcs.

C'EST LE TEMPS DES SALINES « PROPAC »
 Sac de 20 kg (chevreuil)
 Sel avec arôme de soufre | Sel avec arôme de pomme (original)
 (original) (11 sacs et plus)
7⁹⁹/ sac 6⁹⁹/ sac

LACHANCE
 Chasse et Pêche

Les spécialistes de chasse et pêche en Estrie
 1435, rue King Est, Fleurimont 563-9676
 Reconnus pour leur service impeccable, les bons prix et le grand choix